



دانشگاه علوم پزشکی کرمان

دانشکده پرستاری مامایی رازی
پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد گرایش سلامت جامعه

عنوان:

بررسی تأثیر آموزش مدیریت شناختی رفتاری بر خودکارآمدی و
استرس تحصیلی ناشی از انتظارات فردی و والدی در دانش آموزان پسر
سال سوم دوره دوم دبیرستان های شهرستان جیرفت در سال ۱۳۹۷

توسط: فاضل ابراهیمی

استاد راهنما: دکتر طاهره رضوانی

اساتید مشاور: دکتر منیره السادات نعمت الهی - دکتر عاطفه احمدی

سال تحصیلی: ۱۳۹۸ - ۱۳۹۷

چکیده:

زمینه و هدف: استرس، سلامت روان و خودکارآمدی دانش آموز را تحت تاثیر قرار میدهد. بنابراین شناخت تاثیر راهبردهای مدیریت استرس ضروری است پژوهش حاضر با هدف تعیین مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و والدی دانش آموزان سال سوم دوره دوم دبیرستان مدارس شهر جیرفت در ایران انجام گردید.

روش: در یک پژوهش تجربی با روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای و بعد به صورت تخصیص تصادفی ۶۶ نفر از دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان که نمره استرس تحصیلی بیش تر و نمره خودکارآمدی کم تری را کسب کرده بودند در دو گروه آزمون و کنترل (هر گروه ۳۳ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمون طی ۱۰ جلسه نود دقیقه ای به صورت کارگاههایی تکنیک های مدیریت شناختی- رفتاری را فرا گرفتند. از پرسشنامه های استرس تحصیلی ناشی از انتظارات (ASEI) و خودکارآمدی، جهت جمع آوری اطلاعات قبل و یک ماه پس از مداخله استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS22 استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد مقایسه میانگین نمره خودکارآمدی و استرس تحصیلی در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله دارای تفاوت معنی دار آماری است. همچنین مقایسه میانگین نمرات خودکارآمدی و نمرات استرس تحصیلی ناشی از انتظارات در دو گروه پس از مداخله تفاوت معنی داری را نشان داد ($P \leq 0/05$).

بحث و نتیجه گیری: آموزش تکنیک های شناختی رفتاری باعث ارتقاء خودکارآمدی و کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات در دانش آموزان دبیرستانی گردید. کارآیی این روش را می توان در دانش آموزان مقاطع مختلف مورد بررسی قرار داد تا به عنوان روشی مستقل یا ترکیب با سایر راهکارها به منظور بهبود سلامت روان دانش آموزان اجرا گردد.

کلمات کلیدی: دانش آموزان، درمان شناختی-رفتاری، استرس تحصیلی، خودکارآمدی، انتظارات والدین، انتظارات شخصی

Abstract

Background and Objectives: Stress make influence on mental health, and students' self-efficacy. Consequently, realizing the significance of stress management strategies is required. The objective of this study was to determine the management of stress with a cognitive-behavioral approach to self-efficacy and academic stress caused by the personal and parental expectations of third-year high school students in Jiroft, Iran.

Methods: By utilizing a two-stage cluster sampling, 66 male high school students who had higher academic stress score and lower self-efficacy score were assigned to two groups of experimental and control (each group was 33). The group trained by cognitive-behavioral stress management techniques in a 10-minute session in a workshop. Educational stress questionnaire caused by expectations (AESI) and self-efficacy questionnaire were used to collect data before and one month after the intervention. Moreover, SPSS-22 software was applied to analyze the data.

Results: The results revealed that there is a significant difference between the mean of self-efficacy scores and academic stress due to expectations in the intervention group after applying the intervention. There was also a significant difference between the mean scores of self-efficacy and academic stress scores due to expectations in the two groups after the intervention. ($P \leq 0.05$).

Conclusion: Teaching cognitive-behavioral techniques contributed to increasing self-efficacy and reducing stress-related academic expectations in high school students. The efficacy of this method can be studied by students of different levels to be performed as an independent method or along with other strategies to improve student mental health.

Keywords: student, cognitive behavioral therapy, Academic stress, Self-efficacy, Parents expectations



Kerman University of Medical Sciences

Faculty of Nursing

In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

Title:

**The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management education on
the selfefficacy and academic Stress Caused by Personal and Parental
Expectations among Second Year Students in Secondary School to jiroft in**

2019

By:

Fazel Ebrahimi

Supervisor:

Dr Tahereh Ramezani

Advisor:

Dr Monirsadat Nematolahi

Dr Atefeh Ahmadi

Year:



دانشگاه علوم پزشکی کرمان
تحصیلات تکمیلی دانشگاه

بسمه تعالی

صور تجلسه دفاع از پایان نامه

تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۰۱
شماره ۱۸
پیوست.....

جلسه دفاعیه پایان نامه آقای فاضل ابراهیمی دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه ورودی ۹۵ تحت عنوان " تأثیر آموزش مدیریت شناختی - رفتاری بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات فردی و والدی بر دانش آموزان دوره دوم متوسطه مدارس شهر جیرفت در سال ۱۳۹۷" به راهنمایی دکتر طاهره رضانی در ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۴/۳۱ با حضور اعضای محترم هیات داوران متشکل از:

بسمت	نام و نام خانوادگی	امضا
الف : استاد راهنما	دکتر طاهره رضانی	
ب : اساتید مشاور	دکتر منیر السادات نعمت الهی دکتر عاطفه احمدی	
ج : عضو هیات داوران (داخلی)	دکتر صدیقه خداپنده	
د: عضو هیات داوران (خارجی)	خانم زهرا ابراهیمی	
ه : نماینده تحصیلات تکمیلی	دکتر جمیله فرخ زادیان	

تشکیل گردید و ضمن ارزیابی به شرح پیوست با درجه و نمره مورد تأیید قرار گرفت.

دکتر فیروزه میرزایی رازی
مهر و امضاء معاون آموزشی دانشکده

